

《中医养肝护肝速查手册》

图书基本信息

书名：《中医养肝护肝速查手册》

13位ISBN编号：9787537556880

10位ISBN编号：7537556881

出版社：河北科技出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中医养肝护肝速查手册》

书籍目录

第一章 识——身体肝苦你最该知 第一节 搞清楚：肝脏失常，生命失灵 肝：将军之官，谋虑出焉 主藏血：肝中寒邪导致四肢冰凉 主疏泄：气机郁滞导致胀痛及血淤 肝与心：肝血不足导致心烦、失眠 脾运化失职，肝疏泄失常 肝与肺：肝郁化火导致咳喘、胸痛 肝与肾：肝血不足导致头晕、耳鸣 第二节 弄明白：日常那些伤肝事儿 酒伤肝，过量饮酒是拿健康当儿戏 胖伤肝，肥胖是诱发肝病的根源 劳伤肝，不堪重负积劳成肝疾 怒伤肝，怒则气上导致头晕目眩 药伤肝，中草药不是养肝“放心药” 第三节 需重视：女人更要养肝养气血 经血月月见，健康经不住“细水长流” 保护好肝脏，切实避免子宫病变 发为血之余，气血不足早生白发 母乳喂养好，不缺乳养肝是关键

第二章 食——吃对喝对，肝病慢慢减退 第一节 主食粥菜茶酒，养肝各有所长 主食：面饼饺子来得快，边享美食边护肝 粥：早晚一碗粥，养肝护肝何须愁 菜：吃对保肝菜，营养多多防“肝害” 茶：日饮一杯茶，肝病防治不复发 酒：过犹不及，恰到好处能护肝 第二节 气血为本，女人的食物养肝方 滋肝阴养肝血，多吃酸性食物 春季养肝，女性多吃青色食物 养肝菜谱，推荐给你的四道养肝方 鸡全身是宝，日常养肝多喝鸡汤 多茶少酒，养好肝，健康跟你走 第三节 养肝护肝，患肝病别把“吃”当小事 肝病患者的饮食应如何烹调……

第三章 穴——不可不知的经穴养肝法 第四章 药——中药补肝护肝法 第五章 治——不同肝病的防护与治疗 第六章 调——家居护肝细节不可不知

《中医养肝护肝速查手册》

编辑推荐

易磊等编著的《中医养肝护肝速查手册》立足于肝脏的中医养护和肝病的中医治疗两个方面。从养护角度来看，本书以居家养肝护肝为切入点，为您详尽介绍了肝脏的基本知识、饮食养肝护肝法、穴位按摩快速养肝护肝法、中药补肝护肝法、不同肝病的防护与治疗以及居家养肝护肝的生活细节；从治疗角度来看，本书从如何看病求医的基本常识出发，立足患者，从不同年龄的肝病患者和不同并发症肝病患者两个角度，穿插说明饮食、用药、用穴的原则，以及采用食疗、药疗和经穴疗法改善患者病情、恢复健康的方案。

《中医养肝护肝速查手册》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com